

Министерство образования Новосибирской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Новосибирской области «Новосибирский центр профессионального обучения №1»
(ГБПОУ НСО «Новосибирский центр профессионального обучения №1»)

СОГЛАСОВАНО

Директор МКОУ г.Новосибирска
"Специальная (коррекционная)
школа № 209"
Н.В. Крутицкая
«17» октября 2022 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

И.о. директора ГБПОУ НСО
«Новосибирский центр
профессионального обучения № 1
С.В. Брайло И.Ю. Браилко
«17» октября 2022 г.



ПРОГРАММА

**«Улучшение психоэмоционального состояния обучающихся с
ограниченными возможностями здоровья»**

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Новосибирской области «Новосибирский центр профессионального обучения №1»
(ГБПОУ НСО «Новосибирский центр профессионального обучения №1»)

Разработчик:
Педагог-психолог:
Илюшина А.Ю.

Новосибирск 2022 г

Пояснительная записка

В нашем учреждении обучаются дети VIII вида с интеллектуальными нарушениями (умственной отсталостью), у данной категории обучающихся нарушения не только в интеллектуальной сфере, но и эмоциональной. Нарушения в эмоциональной сфере ведут к плохой социализации в обществе, возникают трудности в понимании своих чувств, окружающих, что мешает налаживанию отношений с внешним миром. Незрелость личности умственно отсталого ребенка, обусловленная в первую очередь особенностями развития его потребностей и интеллекта, проявляется в ряде особенностей его эмоциональной сферы. Диапазон переживаний невелик: они либо чем-то очень довольны и радуются, либо, напротив, огорчаются и плачут. Чувства умственно отсталых детей часто бывают неадекватны, непропорциональны воздействиям внешнего мира, по своей динамике. У одних можно наблюдать чрезмерную легкость и поверхностность переживаний серьезных жизненных событий, быстрые переходы от одного настроения к другому, у других детей (такие встречаются гораздо чаще) наблюдается чрезмерная сила и инертность переживаний, возникающих по малосущественным поводам. Так дети с умственной отсталостью страдают общим недоразвитием эмоциональной жизни.

Поэтому одно из направлений работы педагога-психолога в учреждении направлено на формирование понимания обучающимися своего эмоционального состояния. В данной работе я освещаю одно недельное мероприятие по заявленной теме.

Цель: Улучшить психоэмоциональное состояние обучающихся с интеллектуальными нарушениями (умственной отсталостью)

Задачи:

1. Учить понимать чувства окружающих, а также выражать собственные чувства.
2. Способствовать открытому проявлению эмоций социально-приемлемыми способами (словесными, творческими, физическими).
3. Овладеть инструментами для проработки своих чувств.

Ожидаемые результаты:

1. Улучшилось психоэмоциональное состояние обучающихся.
2. Умеют определять эмоции.
3. Умеют анализировать свое эмоциональное состояние.

Ход мероприятия

Мероприятие рассчитано на 5 дней, каждый день разбит на цели, реализуемые посредством ежедневных мероприятий.

1 день

Цель: Вовлечь обучающихся в участие.

На входе в учреждение лежат смайлики с эмоциями, входящий выбирает ту эмоцию, которая ближе ему в данный момент. Так изначально определяется уровень эмоционального состояния обучающихся, каких эмоций больше взяли.

Упражнение «Дыши глубже»

Цель: познакомить обучающихся с инструментом «Дыхание», для использования в снятии эмоционального напряжения».

Садитесь в удобное положение, закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите легко и спокойно. Представьте себе, что вы находитесь на лугу в прекрасный летний день. Прямо перед собой вы видите великолепную бабочку, порхающую с цветка на цветок. Проследите за движениями ее крыльев. Движения ее крыльев легки и грациозны. Теперь пусть каждый вообразит, что он – бабочка, что у него красивые и большие крылья.

Почувствуйте, как ваши крылья медленно и плавно движутся вверх и вниз. Наслаждайтесь ощущением медленного и плавного парения в воздухе. А теперь взгляните на пестрый луг, над которым вы летите. Посмотрите, сколько на нем ярких цветков. Найдите глазами самый красивый цветок и постепенно начинайте приближаться к нему. Медленно и плавно вы садитесь на мягкую пахучую серединку цветка.

Теперь вы чувствуете аромат своего цветка.

Вдохните еще раз ее аромат.... И откройте глаза.

Тренинг «Чаша эмоций»

Цель: познакомить участников с видами эмоций и соотнести их с ситуациями

Каждому участнику раздаются листы с нарисованной кружочкой, каждая кружочка подписана эмоциями (радость, гнев, раздражение, страх...). Задание, каждую чашу закрасить на столько насколько в текущем дне испытывал те или иные эмоции. Далее проводится рефлексия: можно ли испытать иную эмоцию на произошедшую ситуацию ситуацию.

2 день

Музыкальная терапия

Упражнение для расслабления «Морское дно». Музыкальный материал для упражнения — аудиозапись пьесы «Лунный свет» Клода Дебюсси (Claude Debussy). Обучающиеся произвольно размещаются в зале. Педагог проговаривает текст, согласуя его с движением музыки:

«Сейчас мы окунемся в морскую глубину. Сначала проверим, работает ли наше снаряжение для дыхания под водой: спокойно, без напряжения

вдохните, теперь выдохните. Со снаряжением все в порядке, поэтому погружаемся! Сделайте спокойный глубокий вдох, а с выдохом опуститесь на самое дно. Вокруг вас — лишь чистая голубая вода. А теперь ощутите, что вы — морские волны, которые легко качаются вместе с музыкой. Вокруг вас плавают разноцветные жители моря — почувствуйте их присутствие, рассмотрите внимательно.

Вдруг течение изменилась! Все волны зашевелились, начали перемещаться, путешествовать морской глубиной, встречать новых морских жителей. А теперь наступила ночь. В полной темноте морская вода засияла — это светящиеся микроскопические водоросли, рачки, удивительные медузы. Волны постепенно успокаиваются и ложатся на дно».

После упражнения следует предлагается под ту самую музыку нарисовать образы, возникшие в воображении участвовавших.

После занятия происходит анализ своего состояния вовремя упражнения.

Арт-терапевтическое упражнение «рисуем эмоции линиями»

Цель: Помочь начать осознавать эмоциональное состояние.

Каждая часть листа пронумерована и носит название эмоции или чувства (радость, печаль, удивление, гнев, страх, стыд, спокойствие). Части листа могут быть подписаны изначально самим психологом, либо подписываются клиентом (в зависимости от ситуации). Последняя восьмая часть получает название и заполняется в зависимости от выбора клиента.

После подготовительного этапа предлагается заполнить поочередно каждую ячейку, нарисовав с помощью линий свою ассоциацию к слову, указанному в ней. Стоит отметить важное условие: необходимо, чтобы получилось абстрактное изображение. На иллюстрации эмоции и чувств не должно получиться общепринятых символов (слез, сердец, звезд и т.п.). Когда все части заполнены, можно предложить разрезать их на 8 карточек. И для каждой сделать цветную рамку. Здесь важно обратить внимание на цветовой ряд. Иногда можно наблюдать инверсии цветовых выборов, что так же дает повод задуматься о состоянии человека. Можно сравнить, что получилось у всех участников. Как правило, у каждого состояния прослеживаются общие черты. Это тоже может стать хорошим поводом для обсуждения.

3 день

Пишем письма «Комплимент»

Цель: Научиться вербально выражать положительные эмоции по отношению к окружающим.

Обучающиеся пишут письма, комплименты любому человеку, обучающемуся или работающему в учреждении. Опускают в ящик, в конце дня письма раздают адресату.

Сказкотерапия – «О птичке»

Цель: Научить определять чувства окружающих.

«В одном лесу жила птичка. Хорошо ей там было! Целые дни распевала она веселые песенки, летала, грелась на солнышке, купалась в пруду. А когда шел дождик, она пряталась под ветвями больших деревьев».

Однажды на опушку, где жила птичка, пришел человек. Ему очень понравилась птичка и ее песни. И с тех пор, каждый день приходил он туда, любовался птичкой, и слушал, как чудесно она пела. И хвалил ее, хвалил. И тогда птичка впервые познала сладость успеха. Она так гордилась собой! Она чувствовала, что правится. И ей это было так приятно, что она прямо трепетала от восторга. И она старалась петь еще красивей, чем всегда. Каждое утро ждала она теперь своего слушателя, и так радовалась, лишь увидев его! И тогда начинала она свой концерт. А потом наступила зима. И все дорожки замело снегом. И человек не пришел один день, второй, третий. Не пришел он и потом. И тут птичка загрустила. Все реже и реже пела она свои песенки. И летать ей стало совсем тяжело. И в пруду она больше не купалась. Ей ведь уже не для кого было быть красивой. И так как она почти ничего не ела, и не летала, ей было очень холодно и голодно. И с каждым днем она становилась все слабей и слабей. Но однажды выглянуло ласковое солнышко. Оно заметило птичку, и позвало ее.

- Эй, ты чего там грустишь?

- Как же мне не грустить, - сказала птичка, и рассказала свою историю.

- Послушай, - сказал солнышко.

- Вот я, сияю себе всегда. Я ведь не перестану светить, если на меня не смотрят, потому что я радуюсь самому себе. А ты разве не рада себе? Разве не радовалась ты раньше? Ты была так счастлива! А ведь ничего не изменилось! Ты все также прекрасна, и внутри тебя живут еще столько неспетых песен! Разве тебе не хочется опять почувствовать радость от твоего волшебного пения, радость полета, радость от того, что ты живешь, от всей этой красоты вокруг? Тогда птичка призадумалась.

- Может, и хочу. Только я так привыкла радовать кого-то. Как же я теперь научусь снова радоваться просто так?

- А ты попробуй! - сказал солнышко. Попробуй спеть хоть одну песенку, и сама увидишь, что будет.

И тогда птичка, послушавшись солнышка, запела тихонько - тихонько. Сначала ей все еще было грустно. И она не понимала, для чего она поет. Но песенка лилась дальше. И вот птичка уже сама не заметила, как запела громче и веселей. И крылышки ее будто сами собой расправились, и она вдруг взлетела в первый раз за все это время, и ей было так легко и радостно!

- Ура! - прощебетала птичка! Я летаю, и мне опять хорошо! Спасибо тебе, солнышко!

- Это не я, - улыбнулось солнышко. - Это твоя собственная песенка - песенка, которая родилась у тебя в душе, вернула тебе радость жизни, и помогла тебе снова стать счастливой».

Разбираем сказку. Используя колесо эмоций учимся определять чувства окружающих, задавать правильные вопросы: Что произошло? Что хочется ей сделать? Как называется это переживание?

4 день

Театральная терапия

Цель: Научить устанавливать элементарную связь между выраженным эмоциональным состоянием и причиной, вызвавшей его, способствовать развитию произвольной регуляции эмоционального состояния, способствовать освоению позитивных форм поведения, отношения к себе и окружающему.

Один из видов работы — игры-импровизации. Использовались такие игры как: — «Где мы были, мы не скажем, а что делали — покажем» — одна группа участников при помощи мимики и жестов обыгрывает различные действия, другая группа угадывает, где они были и что делали. (игра «Крокодил»). Следующая «Театр мимики и жеста» — один участник читает стихи (Барто, Чуковский), а другой «показывает» с помощью мимики и жестов. «Театр зверей» — с помощью игры участники перевоплощаются в животных, изображают их с помощью пластики и жестов. «Времена года» — играющие задумывают действия в различные времена года, другая группа отгадывает, когда это бывает. «Немое кино», обучающиеся с помощью движений показывают простые сказки («Репка», «Колобок»).

С помощью колеса эмоций изучаем виды эмоций, задаем вопросы себе на определение своей эмоции: Что сейчас со мной происходит? Что чувствует мое тело? Что я хочу сделать? Как называется это переживание?

5 день

На входе в учреждение лежат смайлики с эмоциями, входящий выбирает ту эмоцию, которая ближе ему в данный момент. Так определяется уровень эмоционального состояния обучающихся, по результатам мероприятия

Организована фотозона.

Цель: Создание благоприятной атмосферы в учреждении и доверительных отношений между обучающимися и преподавателями.

Обучающиеся и работники делают фотографии с различными атрибутами, фотобутафорией. Фотографии выставляются на сайт учреждения и вывешиваются на новостную доску учреждения.

Заключение

Поставленная цель мероприятия выполнена, результат достигнут.

Были созданы условия, благоприятный эмоциональный фон, чтобы стимулировать положительные эмоции у обучающихся. Психоэмоциональное состояние значительно возросло. Обучающиеся начали ориентироваться в своих эмоциях, задавать правильные вопросы к своему состоянию. Так как эмоциональное состояние регулирует поведение и мысли человека улучшилась посещаемость теоретических и практических занятий, наладились межличностные взаимоотношения с одноклассниками и преподавателями. Снизился фон агрессивного поведения обучающихся.

